

## **Ik ben de stilte.**

*Ik ben de stilte. Ik ben eeuwig en volmaakt.*

*Ik ben de stilte voorbij je angst.*

*Ga je er doorheen, dan kom je in mij.*

*Door geluid kun je me bereiken.*

*Ik ben wat je nodig hebt.*

*Ik ben het gezang achter lawaai.*

*Ik ben de voeding en je inspiratie..*

*Ik bescherm je.*

*Ik laat je dalen.*

*Door mij blijf je thuis. Door mij leer je luisteren.*

*In wezen ben ik volmaakt.*

*Ik ben het slot van de ketting.*

*Ik ben het standbeeld waaruit je hakt.*

## **Leegte is volheid**

Wanneer je je denkbeelden loslaat voel je een innerlijke leegte komen. Misschien voel je verzet tegen leegte. Het is de verkenning, dat waar je uiteindelijk van weg bent gegaan, naar terug moet. Je gaat dan langzamerhand het verschil voelen tussen leegte van gemis of de leegte wat een bevrijdend diep ontspannend gevoel geeft. De leegte wat aanvoelt als een bevrijding van je lasten, je zorgen, je dualistische denken. Het is het ontbreken van de Jij als de spil van het denken en de gedachten. Het innerlijk is niet ergens alleen van binnen. Het geeft aan wat bron is. Uiteindelijk is bron overal en in alles. Die leegte is er een van overvloed, genoeg hebben met wat beschikbaar is en voorhanden is en wat zich op een andere manier laat zien en kennen.

## ***Leegte is een boeddhaveld waaronder een goedheid ligt besloten***

Stilte is een voorraadbron van energie die zichzelf oplaadt. Stilte is nog meer en heeft niet

alleen dit begrip, wat kan leiden tot kennis en dieper inzicht in het uiteindelijke.

De leegte die je kent vanuit je hoofd is anders dan de werkelijke leegte van je hoofd en je lichaam samen.

Leegte blijft leeg als werkelijke verbinding met je Hart en je lichaam. Deze leegte blijkt niet kaal en saai en doods te zijn. Er is altijd wel iets. Het iets wordt gezien en geduid.

Leegte is het ontbreken van conflict, van dualisme, van verdeeldheid, van rommel, van obstakels en begrenzingen. Je kunt leegte op een andere manier gaan ervaren doordat er inzicht groeit ten aanzien van leegte aan de hand van je eigen ervaringen.

Stilte biedt de mogelijkheid begrippen te doorgronden die ver boven het denken uitstijgt. Leegte is dan een zeer welkome inspiratiebron en van binnenuit een natuurlijk iets.

**Leegte is als je ware zijn. Het is de innerlijke ruimte als een oase van rust en rijkdom.**

**Stilte is het luisteren naar je binnenste.**

Je gaat het contrast opmerken tussen je “gewone” leven en de wonderlijke stille invloedssfeer van rust en kalmte, alsook het effect op korte en lange termijn.

Stilte is niet alleen rustgevend, brengt niet alleen evenwicht op gang, je neemt afstand van je vereenzelviging en dit is noodzakelijk en alleen hierdoor kom je tot inzicht.

Inzicht ontstaat door open luisteren.

Stilte heeft geen grens, het is niet alleen in deze kamer, op deze bladzijde, het is ook en vooral nu in je hart, met je ogen die dit lezen. Het is er wanneer je dit leest. Het is buiten je en overal ten midden van geluiden.

Het schemert tussen en achter de letters door. Het is het wit van het papier.

Uit stilte komt je vermogen het licht op te vangen en je intelligentie te gebruiken om door te dringen en het wezenlijke te herinneren. Stilte maakt de weg vrij, echt te luisteren naar je diepste gevoel waarin je niet geleid en bepaald wordt door verwarrende gedachten en beladen emoties.

Stilte maakt wel de weg vrij voor de emoties die gevoeld worden zonder de belasting van de emotie zelf. Dat betekent dat in de neutraliteit van stilte

emotie puur wordt gevoeld, zonder schuldgevoelens, oordeel of schaamte. Ze zijn er en er hoeft niets aan gedaan te worden. Je slaat je zede zonder wroeging of veronderstellingen die niet op feiten gebaseerd zijn.

Het luisteren komt vrij, is dan niet alleen geconditioneerd om in gesprek te zijn met je denkmachine, maar komt tevoorschijn als echt, levendig, actueel en authentiek.

Je luistert zonder ergens op uit te zijn. Je hebt er geen enkele verwachtingen bij. Dat geeft je een enorm vrij en ruim gevoel. Door bewust je te openen voor stilte en je op dat level te bevinden, hebben gedachten minder kracht en zijn ze onnadrukkelijk aanwezig.

Je begint je door te luisteren te openen voor de boodschap en het geheim die je levensfundament voorgoed omzet in datgene wat die stilte bevat. Het kan zijn dat stiltesfeer een geruststellende plek is waar alles mag en kan opkomen, omdat hier gewaar bent van de getuige zijn, die niet oordeelt.

Het open luisteren is de open weg, zonder doel of afstand. Je merkt dat je zintuigen zich gaan ontwikkelen en verruimen e kunst van luisteren is zeer effectief en maakt heel veel wakker.

In feite verruim je het bewustzijn, dat wat je ware aard is en bevrijdt het zichzelf van de samengespannen vorm die je het Ik noem.

De verruiming betekent de wijsheid in gaan, de beperking te boven gaan. Uitstijgen boven het verstand. Dit kan aanvoelen als een bevrijding, een opluchting, als ruimte en lucht krijgen en met de vleugels los komen van het opgesloten ik-gevoel.